



# حمایت از سرزانش شده‌ها

بزرگ‌ترین موهبت  
معلمی، سروکار داشتن با  
انگیزه‌های انسان‌هاست

ریحانه ایزدی

همان‌طور که در قسمت پیشین اشاره شد، انگیزش حالات درونی فرد است که موجب تداوم رفتار تا رسیدن به هدف می‌شود. انگیزش ارتباط مستقیم و مثبتی با پیشرفت تحصیلی دارد. از آنجا که هوش و استعداد تحصیلی به‌عنوان دو عامل اساسی در پیشرفت تحصیلی، کمتر تحت تأثیر معلم یا مربی واقع می‌شوند، سعی بر آن است که با افزایش انگیزش دانش‌آموزان، حداکثر بهره‌وری از هوش صورت گیرد. زیرا مشاهده شده است که از میان دانش‌آموزانی با هوش و استعداد تحصیلی یکسان، پیشرفت تحصیلی افراد با انگیزه چشمگیرتر است. بنابراین، اگرچه معلمان در تغییر هوش و استعداد تحصیلی نقش چندانی ندارند، ولی می‌توانند در بالا بردن انگیزه دانش‌آموزان نقش مؤثری ایفا کنند. نکته دیگر مفهوم انگیزش درونی و انگیزش بیرونی است که می‌تواند به تلاش‌های ما برای برانگیختن دانش‌آموزان جهت بهتری بدهد.

## انگیزش درونی و بیرونی

انگیزش دو نوع است درونی و بیرونی. انگیزش درونی، همان‌طور که از نامش پیداست، بیشتر موجب رفتار خودجوش می‌شود. انگیزش درونی را می‌توان به رضایت‌خاطر و احساس خوب از یادگیری تعبیر کرد. انگیزش درونی از تمایل برای یادگیری یک موضوع، به‌خاطر علاقه ذاتی، ارضای خاطر خود، لذت و رسیدن به تسلط در آن، سرچشمه می‌گیرد، اما شدت انگیزش بیرونی، از مشوق‌ها و پیامدهای محیطی مانند پول یا پاداش ناشی می‌شود.

با اینکه گاهی استفاده از انگیزش بیرونی نیز برای برانگیختن نوجوان مفید است، اما هدف عمده فعالیت‌های پرورشی معلمان و آنچه ما تا اینجا مطرح کردیم، این است که دانش‌آموز به تدریج از انگیزش‌های بیرونی به سمت انگیزش‌های درونی هدایت شود، چرا که تقویت انگیزش درونی بارز است و منافع مهم زیادی برای فرد به ارمغان می‌آورد که استقامت، خلاقیت، درک مفهوم و سلامت ذهنی از آن جمله هستند.

تفاوت اساسی میان افراد دارای انگیزش درونی با افراد دارای انگیزش بیرونی این است که افراد با انگیزش درونی احساس کفایت بیشتری در خود دارند و به دیگران کمتر اجازه می‌دهند محرک رفتارشان شوند. این گروه از دانش‌آموزان، خود تعیین‌کننده رفتارشان هستند و به‌خاطر کفایتی که در خود احساس می‌کنند، باور دارند که می‌توانند با رفتارشان بر محیط تأثیر بگذارند.

دلگرم کردن، کلید انگیزش درونی است. افراد وقتی بهتر عمل می‌کنند که احساس بهتری داشته باشند. این در مورد هر کسی صدق می‌کند، اما برای نوجوانان که غالباً مورد انتقاد، سرزنش و اعتراض درباره عملکرد ضعیفشان واقع می‌شوند، مؤثرتر است. حال با توجه به اینکه انگیزش درونی، گرایش فطری پرداختن به تمایلات و به‌کار بردن توانایی‌ها و در انجام کار، جست‌وجوی چالش‌های بهینه و تسلط یافتن بر آن‌هاست، وقت آن است که دانش‌آموزان را به چالش بکشید.

# چالش‌ها

## ۱ دانش‌آموزان را در یک موضوع «کارشناس» کنید

اگر از دانش‌آموزان بخواهید به‌طور فردی یا گروهی موضوعی را مطرح کنند، از برانگیخته شدن آنان تعجب خواهید کرد. آن‌ها برای کارشناس شدن در یک موضوع خاص، احساس هیجان و مسئولیت خواهند کرد.

و داشتن دانش‌آموزان برای طرح یک موضوع معین، هم‌کلاسی‌هایشان را نیز برای یادگیری برمی‌انگیزد. گاهی دانش‌آموزان از اینکه ببینند همیشه شما جلوی کلاس ایستاده‌اید، خسته می‌شوند، در حالی که دیدن هم‌سالانشان در حال بیان مطلب می‌تواند در تنوع کلاس مؤثر باشد.

## ۵ انتظارات و اهداف را روشن و بالا اما دست‌یافتنی قرار دهید

به دانش‌آموزانتان دستورالعمل‌های روشن و مثال‌هایی از تکالیف موفق ارائه دهید تا بفهمند شما از آن‌ها چه می‌خواهید. اگر آن‌ها ندانند شما واقعاً چه می‌خواهید یا چگونه در کلاس موفق می‌شوند، انگیزه خوب عمل‌کردنشان کاهش می‌یابد.

در ابتدای سال، اهداف، قوانین و انتظارات روشنی را فهرست کنید تا دانش‌آموزان اهدافی داشته باشند که برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنند.

اگر از نوجوانان کارهای غیرممکن خواسته شود، ممکن است ناامید شوند و دیگر تلاش نکنند. برای داشتن انتظارات واقع‌بینانه، لازم است قابلیت و خلق‌و‌خوی نوجوان را مدنظر بگیرید.

اگر شما دانش‌آموزانتان را به تلاش بیشتر ترغیب نکنید، خودشان به فکر نخواهند بود. دانش‌آموزان دوست دارند به چالش کشیده شوند و تا وقتی که معتقد باشند اهداف در دسترسشان است، برای رسیدن به انتظارات بالا تلاش خواهند کرد.

# جداک زندگی

## رقابت

سالم به راه  
ببندازید

۲

خیلی مهم است که رقابت سالم باشد. اگر فکر می‌کنید جو کلاس مستعد رقابت‌های ناسالم است و احتمال آسیب دیدن عاطفی وجود دارد، گزینه رقابت را فراموش کنید. اما اگر شرایط آماده است، از آن استفاده کنید. رقابت گاهی می‌تواند دانش‌آموزان را برانگیزد تا بیشتر بکوشند و برای رسیدن به برتری کار کنند. تلاش کنید روح دوستانه‌ای از رقابت در کلاستان ایجاد کنید.

با دادن حق انتخاب،  
به نوجوانان  
اعتماد به نفس بدهید

۳

اجازه دادن به دانش‌آموزان برای اینکه روی آنچه در کلاس اتفاق می‌افتد حق انتخاب و اعمال نظر داشته باشند، در واقع یکی از بهترین راه‌های درگیر نگه داشتن آنان است. انتخاب‌ها کمک می‌کند آن‌ها احساس کنند بر یادگیری و انگیزششان مدیریت می‌کنند.

وقتی بچه‌ها در فرایند یادگیری احساس خودمختاری داشته باشند، انگیزش بیشتری خواهند داشت و وقتی هیچ نقشی در ساختار کلاس نداشته باشند، انگیزش آنان کاهش می‌یابد. دادن حق انتخاب به شاگردان می‌تواند به سادگی اجازه دادن به آن‌ها برای انتخاب یار آزمایشگاهی‌شان باشد یا به پیچیدگی تعیین نوع یا زمان تحویل تکلیف.

باز خوردهای مؤثر بدهید و  
فرصت‌هایی برای پیشرفت  
فراهم کنید

۴

اگر می‌خواهید به دانش‌آموزان انگیزه بدهید، باید باز خورد دادن شما به آن‌ها کامل، واضح و معنادار باشد. اگر آن‌ها بفهمند نقاط قوتشان کدام است و کجا می‌توانند پیشرفت کنند، بسیار بیشتر برانگیخته می‌شوند تا اینکه تنها باز خوردی که از تکلیفشان می‌گیرند یک نمره یا یک جمله مبهم باشد. فرصت بدهید تا آن‌ها بفهمند که شما واقعاً به موقعیتشان اهمیت می‌دهید و دوست دارید کمکشان کنید تا پیشرفت کنند.

دانش‌آموزان ممکن است گاهی احساس ناکامی کنند و از خودشان ناامید شوند. این احساس انگیزش را کاهش می‌دهد. در این شرایط، ضروری است معلمان به دانش‌آموزان کمک کنند تا بفهمند دقیقاً کجا اشتباه کرده‌اند و چگونه می‌توانند پیشرفت کنند.

چالش را  
متعادل  
سازید

۶

دانش‌آموزان وقتی بهترین عملکرد را دارند که دشواری تکلیف کمی بالاتر از سطح توانایی‌شان باشد. اگر تکلیف خیلی آسان باشد، ملال آور می‌شود و ممکن است رساننده پیام انتظار پایین از آن‌ها یا این حس باشد که معلم معتقد است دانش‌آموز توان کار بهتر را ندارد. برعکس، تکلیفی هم که خیلی دشوار باشد ممکن است دست‌نیافتنی به نظر برسد و اضطراب ایجاد کند.

پیشرفت  
دانش‌آموز را  
پیگیری کنید

۷

دانش‌آموزان را هدایت کنید بر پیشرفتشان تمرکز کنند. تمایل نوجوانان به مقایسه خود با همسالانشان که نمره و امتیاز تشدید می‌شود، بر انگیزششان تأثیر منفی می‌گذارد. به دانش‌آموزان کمک کنید برای یادگیری خود اهدافی تعیین کنند، سپس آن‌ها را برای تمرکز بر پیشرفتشان هدایت کنید. به این ترتیب میزان انگیزش آن‌ها را افزایش می‌دهید.

